

ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»  
(ул.Балахнина 128)

## МЕНЮ

на 08.02.2021г

С 7 до 11 лет

ОВЗ с 7 до 11 лет

### ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
<b>завтрак</b>						
Каша кукурузная с маслом слив.	150/5	5,59	6,95	26,45	191,19	108
Булочка с сыром	30/15	5,55	5,25	28,14	182,91	377
Чай с/с	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300
<b>Итого за завтрак</b>		<b>12,28</b>	<b>14,11</b>	<b>61,46</b>	<b>422,74</b>	
<b>Цена</b>	<b>28-50</b>					
<b>обед</b>						
Сосиска отварная	60	6,60	14,34	0,96	159,60	205
Греча вязкая с маслом	135	4,76	4,92	21,07	147,70	104
Овощи свежие (огурец)	25	0,20	0,025	0,082	3,50	246
Хлеб пшен./рж с микронутр	20/20	2,64	1,40	24,44	44,64	122/123
Чай с/с	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300
Печенье	35	2,10	4,55	19,95	542,5	
Фрукт	200	0,80	0,80	20,80	90,00	89
<b>Итого за обед</b>		<b>17,22</b>	<b>26,035</b>	<b>99,342</b>	<b>1036,58</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>29,5</b>	<b>40,145</b>	<b>160,802</b>	<b>1459,32</b>	
<b>Цена</b>	<b>75-50</b>					

с 11 лет и старше

ОВЗ

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
Сосиска отварная	60	6,60	14,34	0,96	159,60	205
Греча вязкая с маслом	150	8,73	5,43	45,00	236,80	219
Овощи свежие (огурец)	25	0,20	0,025	0,082	3,50	246
Хлеб пшен./рж с микронутр	20/20	2,64	1,40	24,44	44,64	122/123
Чай с/с	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300
Печенье	35	2,10	4,55	19,95	542,5	
Фрукт	200	0,80	0,80	20,80	90,00	89
<b>Итого за обед</b>		<b>14,59</b>	<b>12,205</b>	<b>122,312</b>	<b>966,08</b>	
<b>Цена</b>	<b>84-66</b>					

зав.производством



О.А.Оборина

Директор



П.А. Пушвенцев

ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»  
(ул.Балахнина 128)

## МЕНЮ

на 09.02.2021г

С 7 до 11 лет

ОВЗ с 7до 11 лет

### ВТОРНИК

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
<b>завтрак</b>						
Каша манная с маслом слив	150/5	6,2	8,05	31,09	222,02	107
Чай с/с	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300
Бутерброд с маслом сливочным (батон)	30/10	2,35	8,07	15,52	144,6	125/365
<b>Итого за завтрак</b>		<b>12,28</b>	<b>14,11</b>	<b>61,46</b>	<b>415,26</b>	
<b>Цена</b>	<b>28-50</b>					

### обед

Кура отварная	100	15,86	11,90	0,00	184,24	212
Рис припущенный с овощами	100	2,75	4,67	23,55	147,26	
ог.консерв.	15	0,52	0,00	0,24	3,00	247
Хлеб пшен. с микронутр	25	1,90	0,20	12,30	58,75	122
Булочка со сг.молоком	50/25	4,76	3,79	58,49	284,05	588
Чай с/с с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
<b>Итого за обед</b>		<b>25,86</b>	<b>20,57</b>	<b>109,89</b>	<b>738,92</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>38,14</b>	<b>34,68</b>	<b>171,35</b>	<b>1154,18</b>	
<b>Цена</b>	<b>75-50</b>					

с 11 лет и старше

### ОВЗ

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
Кура отварная	100	15,86	11,90	0,00	184,24	212
Рис припущенный с овощами	150	4,3	7,3	36,8	230,1	
ог.консервир	25	0,87	0,00	0,41	5,00	247
Хлеб пшен. с микронутр	25	1,90	0,20	12,30	58,75	122
Булочка со сг.молоком	50/25	4,15	1,66	56,28	256,63	588
Чай с/с с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
<b>Итого за обед</b>		<b>27,15</b>	<b>21,07</b>	<b>121,1</b>	<b>796,34</b>	
<b>Цена</b>	<b>84-66</b>					

зав.производством

О.А.Оборина

Директор

П.А. Пушвентцев

ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»  
(ул.Балахнина 128)

## МЕНЮ

на 10.02.2021г

С 7 до 11 лет

ОВЗ с 7до 11 лет

### СРЕДА

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
<b>завтрак</b>						
Суп молочный с макар.изд.	200	5,71	5,25	17,25	143,13	53
Слойка с повидлом	80	5,83	14,76	48,77	187,51	321
Чай с/с	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300
<b>Итого за завтрак</b>		<b>12,28</b>	<b>14,11</b>	<b>61,46</b>	<b>379,28</b>	
<b>Цена</b>	<b>28-50</b>					
<b>обед</b>						
Салат из св.капусты с помид. и ог.	55	1,18	5,94	1,83	65,73	5
Биточек из говядины с соусом томат.	50/30	9,12	9,53	8,72	157,17	189/265
Рожки отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	227
Хлеб пшен./рж с микронутр	20/20	2,64	1,40	24,44	44,64	122/123
Сок	200	2,00	0,20	5,80	36,00	293
<b>Итого за обед</b>		<b>18,62</b>	<b>20,6</b>	<b>64,34</b>	<b>444,27</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>30,9</b>	<b>34,71</b>	<b>125,8</b>	<b>823,55</b>	
<b>Цена</b>	<b>75-50</b>					

с 11 лет и старше

### ОВЗ

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
Салат из св.капусты с помид. и ог.	90	1,99	9,91	3,06	109,56	5
Биточек из говядины с соусом томатным	50/30	9,12	9,53	8,72	157,17	189/265
Рожки отварные	130	4,78	4,58	30,61	182,94	227
Хлеб пшен./рж с микронутр	20/20	2,64	1,40	24,44	44,64	122/123
Сок	200	2,00	0,20	5,80	36,00	293
<b>Итого за обед</b>		<b>20,53</b>	<b>25,62</b>	<b>72,63</b>	<b>530,31</b>	
<b>Цена</b>	<b>84-66</b>					

зав.производством

О.А.Оборина

Директор

П.А. Пушвентцев

ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»  
(ул.Балахнина 128)

**МЕНЮ**

на 11.02.2021г

С 7 до 11 лет

ОВЗ с 7до 11 лет

**ЧЕТВЕРГ**

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
<b>завтрак</b>						
Оладьи с повидлом	150/30	10,19	9,4	88,71	480,28	327
Чай с/с	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300
<b>Итого за завтрак</b>		<b>12,28</b>	<b>14,11</b>	<b>61,46</b>	<b>528,92</b>	
<b>Цена</b>	<b>28-50</b>					
<b>обед</b>						
Рыба, припущенная в сметане	50/30	13,24	11,95	2,77	178,70	165
Пюре картофельное	150	3,19	6,07	23,29	160,45	241
Хлеб пшен./рж с микронутр	20/20	2,64	1,40	24,44	44,64	122/123
Кофейный напиток на сг. молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87	285
Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	365
<b>Итого за обед</b>		<b>21,18</b>	<b>29,01</b>	<b>76,25</b>	<b>581,66</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>33,46</b>	<b>43,12</b>	<b>137,71</b>	<b>1110,58</b>	
<b>Цена</b>	<b>75-50</b>					

с 11 лет и старше

**ОВЗ**

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
Рыба, припущенная в сметане	50/30	13,24	11,95	2,77	178,70	165
Пюре картофельное	180	3,82	7,28	27,94	192,54	241
Хлеб пшен./рж с микронутр	20/20	2,64	1,40	24,44	44,64	122/123
Кофейный напиток на сг. молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87	285
Сыр порционный	20	4,17	5,31	0,00	65,52	366
<b>Итого за обед</b>		<b>25,88</b>	<b>28,33</b>	<b>80,8</b>	<b>613,27</b>	
<b>Цена</b>	<b>84-66</b>					

зав.производством



О.А.Оборина

Директор



П.А. Пушвенцев

ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»  
(ул.Балахнина 128)

## МЕНЮ

на 12.02.2021г

С 7 до 11 лет

ОВЗ с 7до 11 лет

ПЯТНИЦА

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
<b>завтрак</b>						
Каша "Дружба" с маслом слив.	150/5	4,91	6,24	26,31	180,83	102
Коржик молочный	75	5,11	8,77	50,75	302,62	318
Чай с/с	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300
<b>Итого за завтрак</b>	<b>28-50</b>	<b>12,28</b>	<b>14,11</b>	<b>61,46</b>	<b>532,09</b>	
<b>обед</b>						
Плов с мясом	160	15,65	17,53	33,49	353,80	193
Овощи свежие (огурец)	25	0,20	0,025	0,082	3,50	246
Витаминный напиток	200	2,00	0,20	5,80	36,00	
Хлеб пшен./рж с микронутр	20/20	2,64	1,40	24,44	44,64	122/123
<b>Итого за обед</b>		<b>20,49</b>	<b>19,155</b>	<b>63,812</b>	<b>437,94</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>32,77</b>	<b>33,265</b>	<b>125,272</b>	<b>970,03</b>	
	<b>75-50</b>					

с 11 лет и старше

ОВЗ

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
Плов с мясом	200	24,33	20,69	33,71	418,37	193
Овощи свежие (огурец)	25	0,20	0,025	0,082	3,50	246
Витаминный напиток	200	2,00	0,20	5,80	36,00	
Хлеб пшен./рж с микронутр	20/20	2,64	1,40	24,44	44,64	122/123
<b>Итого за обед</b>		<b>29,17</b>	<b>22,315</b>	<b>64,032</b>	<b>502,51</b>	
<b>Цена</b>	<b>84-66</b>					

зав.производством

О.А.Оборина

Директор

П.А. Пушвенцев

ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»  
(ул.Балахнина 128)

## МЕНЮ

на 13.02.2021г

с 11 лет и старше

ОВЗ

### СУББОТА

Наименование блюда	Вес блюда, г	Химический состав,г			Энергет. ценность, ккал	№ рецеп
		Белки	Жиры	Углевод		
<b>обед</b>						
Йогурт 2,5%	90	2,97	2,25	10,17	72,90	
Каша гречневая на молоке с маслом сл.	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	104
Сосиска в тесте	75	6,76	12,60	22,73	231,30	336
Чай с/с	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300
Фрукт	200	0,80	0,80	20,80	90,00	89
<b>Итого за обед</b>		<b>18,59</b>	<b>23,86</b>	<b>100,87</b>	<b>689,01</b>	
<b>Цена</b>	<b>84-66</b>					

зав.производством

О.А.Оборина

Директор

П.А. Пушвенцев